

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Черновик- Осень-зима ясли 2023
 Возрастная категория: Ясли 2

Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Велюка
 Головина С. А.
 М. П. 5 октября 2023 г.
 Подпись



Ежедневное меню на 6 октября 2023 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	153	3,264	2,856	12,342	90,474	0,061	0,163	0,745	149,512	0,245
35,1	Кофейный напиток+	156	1,976	1,248	11,14	60,237	0,052	0,198	0,905	186,014	0,458
268	Бутерброды с маслом	5/27,504	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	345	7,76	11,87	38,52	290,597	0,165	0,392	1,649	345,092	1,34
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	186	4,836	4,96	8,804	96,472	0,05	0,198	0,967	190,191	0,087
	Итого:	186	4,836	4,96	8,804	96,472	0,05	0,198	0,967	190,191	0,087
Обед											
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	158,477	0,176	0,095		14,333	3,366
314,1	Соус томатный	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	692	28,428	21,635	97,749	620,785	0,402	0,322	21,747	165,98	8,479
Уплотненный полдник											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	149	2,086	11,349	10,852	154,985	0,05	0,05	13,956	42,167	1,122
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
303	Шанежка с картофелем+	71	7,11	7,719	40,906	261,534	0,087	0,087	4,803	140,999	0,871
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,21	Мандарины	64	0,512	0,128	4,8	24,32	0,038	0,019	24,32	22,4	0,064
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	517	18,828	25,186	99,423	696,528	0,236	0,253	44,949	269,359	4,355
	Итого за день:	1 740	59,852	63,65	244,496	1 704,382	0,852	1,165	69,312	970,622	14,261
	Итого среднее за 10 дней:		61,015	54,693	210,503	1 569,008	7,821	0,952	134,663	783,121	21,96

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 155,74 руб.

Шеф-повар: Калараш Н. А.
 Врач(диетсестра): Тавандеева М. М.
 Бухгалтер: Одинцова А. А.